

湖北省十堰市郧阳区第二中学： 多措并举守护学生心理健康

■贺兴林 颜克存 龚加蕊

“今天的拔河比赛真是‘减压’！真精彩！我们班跟(1)班的对抗持续了好几分钟，我们好多人都累出汗了，感觉真是过瘾！”一天下午，湖北省十堰市郧阳区第二中学高二(4)班的刘涵，在学校课外活动时间组织的拔河比赛取胜后，这样开心地对着身边的同学左玲慧说道。

这一幕，正是郧阳区第二中学扎实开展学生心理健康教育活动取得明显实效的一个小小缩影，也是学校“切实落实立德树人根本任务，大力践行健康第一教育理念”，全方位推动健康学校建设，构建健康育人工作新生态的开端。

十堰市地处秦巴山区，区内民众外出务工人员较多，造成孩子单留守、双留守现象严重，学生家庭教育缺失，不同程度地导致了学生心理健康问题的出现。据学校党委书记刘兴平介绍，2025年秋季开学学校对所有学生家庭情况进行详细摸排，数据显示70%以上的学生存在“单留守”或“双留守”现象，仅学校2025届新入学的高一年级，就有单亲家庭学生115人，离异、重组家庭学生179人，占该年级总人数的24.1%，学校心理健康教育压力非常大。

据悉，为做好学生心理健康教育工作，切实落实国家“双减”政策和教育部办公厅关于印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》的通知精神，《湖北省守护青少年健康成长行动》文件精神，以及十堰市、郧阳区等相关部门关于加强学生心理健康工作的部署要

求，郧阳区第二中学第一时间积极响应，立足实际，根据自身留守、单亲、离异家庭学生多等特点，探索制定了《学生阳光成长心理健康教育活动方案》《学生心理危机干预应急预案》等制度、方案，并在此基础上，构建了一套科学、系统、全员参与的心理健康守护体系。

精准筛查 为心灵健康上好“安全锁”

面对学生复杂的成长背景，学校与郧阳区中医院精神卫生中心深度合作，为全体学生进行专业化心理测评。截至目前，学校已累计完成高一、高二、高三3个年级3000余名学生的心理测评，筛查出不同风险等级学生132名。针对筛查出的中高风险学生，学校立即启动预警机制，一方面及时反馈家长，建议至市级三甲医院复核；另一方面，为最终确定的46名重点学生(含高风险13人)逐一建立详尽的“一生一策”心理成长档案，落实校领导、年级主任及教师包保，实现从发现、评估到建档的闭环管理。

谢茂军是学校高二年级负责人，他从2024年秋季开始担任年级主任一职。他经常对教师们说：“家长出于对学校的信任，将孩子交到学校，我们除了要教他们文化知识，更重要的是让孩子们在学校健康成长。”因此，两年来，谢茂军总是在学生的心理健康教育方面投入更多精力，他不仅自己严格落实学校的“教师包保”工作制度，针对中高风险学生开展家庭走访，还定期或不定期随机抽查年级教师的“包保责任制”

落实情况，确保所有教师的“包保”责任落实到位。按照谢茂军的话说，就是“每天如果不把学生的心理健康工作做完、做到位，就是躺在床上也会睡不着”。

立体干预 织密全员包保“守护网”

识别风险后，为有效干预，学校建立了“领导包年级、中层干部包班级、教师包学生、学生互助”的“四级包保”责任体系。对于高风险学生，更是启动“班主任日常包保、心理健康教师专业干预、中层干部协调协助、学校领导跟踪督办”的四级联动模式。由校领导亲自带队，“家访”户户走到，将关爱延伸到学生家庭。学校已完成2025届高一1224名新生的全部家访或电话访工作。同时，学校还常态化开放心理辅导室，开通24小时阳光心理援助热线、网络预约专线和心语信箱，成为学生随时可以倾诉的“树洞”。据学校心理健康教师赵红娟介绍，本学期以来，已累计提供个体心理咨询与辅导100余次，成功干预心理危机3起。

曹文渊是高二年级(5)班的学生，他活泼开朗，每天在同学面前都是微笑挂在脸上。然而，他却是学校心理咨询室的“常客”。据他介绍，他的“无愁”状态很大一部分得归功于学校开的心理健康课和24小时开放的心理咨询室。他说，平时不管自己遇到什么不开心的事儿，或者是偶尔的家庭矛盾，以及自己解不开的心结等，他都从不憋在心里，他会主动去学校心理咨询室寻求答案，

找心理健康教师倾诉心声、化解“心结”。也因此，他自己认为他是学校里“最快乐的人”。

活动育人 赋能学生阳光“成长力”

学校将心理健康教育全面融入课程与活动，在开足开好生命安全与心理健康教育课程，确保每生每学期接受不少于10课时的系统化教育的基础上，学校还配备了1名专业咨询师、2名专职和7名持证兼职心理健康教师，并完成了全体班主任教师的国家级心理健康网络培训。

为赋能学生阳光“成长力”，学校大力拓展“活动育人”路径，严格落实“双减”政策，规定学生每天9:30—10:00、17:05—17:35必须走出室外参加课外活动，跳绳、篮球、羽毛球、拔河等让学生人人脸上展露了笑容，有效保障了学生每天2小时的室外锻炼。此外，学校每年举办2次校级运动会，让学生人人参与体育运动，并利用五四与元旦文艺表演、清明节祭英烈、寝室文化节、“星光杯”篮球赛等丰富活动，以校园保洁、劳动实践基地耕作等为学生提供“减压”舞台。

罗金宝同学是高一年级(5)班的体育委员，也是该班“赶人出教室决不留情”的“绝情郎”。他介绍说：“每次在学校统一的课外活动时间，总有少数学生因各种原因不想走出教室在蓝天白云下活动，想趴在桌子上小睡一会儿。凡此种种，只要被我看见了，我一定不会‘轻饶’，就是生拉硬拽，我也要把他们拉去阳光下，哪怕就

是晒晒太阳，也得把他们的心情给晒‘阳光’咯！”正是如此，罗金宝同学也得了一个人人生里的第一个外号——“课外活动‘绝情郎’”。

家校协同 共画心理健康“同心圆”

为拉近家校距离，深化家校协同育人效果，学校每学期组织2次家庭教育指导和1次家庭教育实践活动，召开1次心理健康专题家长会，在各年级家长会中嵌入心理健康教育内容。每月向家长推送2条及以上心理健康知识，并通过周末及节假日统一提醒。每学期开展1次全体教师家访、电话家访活动，常态化与家长保持沟通，同步落实“倾听1刻钟”行动，鼓励家长、师生、生生之间深度交流，舒缓情绪、缓解压力。

李连生是郧阳区谭家湾镇村民，他的女儿小冉就在郧阳区第二中学就读。由于妻子早年因病去世，女儿一直是自己独自抚养的。他说，女儿自从进入高中之后，心思就变重了，每次周末回家，总是喜欢把自己一个人“关”在房间里，与他交流很少，时间长了，他都觉得女儿与他生疏了。而正在他不知道该如何正确处理此事时，学校恰巧就“雪中送炭”般地给他送来了解决之法。学校邀请他去参加家长会，在此期间，他得知了可以申请家庭教育指导。由此，他学会了如何与正处于青春期的女儿沟通的方法，让一度“远离”自己的女儿重新又回到了自己的身边。

对于学校多措并举守护学生心理健康，以活动赋予学生活力的成长环境营造，校长高鸿朝说：“教育的本质是‘育人育心’。我们希望每一位学生心理充满阳光，能够积极乐观，健康、阳光成长。”学校心理健康教育专业咨询师杨明翠也表示，从专业角度看，学校开展丰富多彩的体育活动和文化实践，确实是行之有效的‘心理减压阀’，看到学生们在拔河比赛中尽情呐喊、在篮球场上默契配合后露出的轻松笑容，这就说明活动真正为学生的成长注入了‘心’力量。

郧阳区二中多措并举守护学生心理健康，从精准筛查预警到立体干预网络，从丰富课程活动到赋予学生活力，他们用扎实的行动，为每一位学子的阳光成长保驾护航，让健康的心理成为学生奔赴未来的最坚实基石。

甘肃阿克塞： “开学第一课”筑牢安全防线

2月25日，开学伊始，为加强未成年人法治教育，甘肃省酒泉市阿克塞哈萨克族自治县公安、检察院、法院组建联合宣讲团，走进校园开展“开学第一课”活动，向学生宣传讲解相关法律法规和各类安全知识，进一步增强学生的法治意识和安全防范能力。

人民图片

